



EMBARAZO

Para tener un bebé sano

*El cuidado del
bebé empieza
mucho antes de
su llegada.
Usted puede dar
a su bebé un
inicio saludable
aún antes de
quedar
embarazada.*

Por qué necesita revisiones regulares

Debe ver al médico antes de quedar embarazada y durante el embarazo. Así, el médico puede mantener control de la salud de su bebé y de la suya. Cualquier problema puede solucionarse pronto.

Qué hacer antes de quedar embarazada

Pregúntele a su médico si necesita alguna inyección. Empiece a tomar vitaminas para mujeres embarazadas tres meses antes de planificar quedar embarazada. Tome ácido fólico, que protege el cerebro y la columna del bebé.

Más formas de darle al bebé un buen inicio

- ▶ Siga tomando vitaminas para mujeres embarazadas
- ▶ Mantenga peso corporal saludable
- ▶ Coma alimentos saludables
- ▶ Haga ejercicio cada semana
- ▶ Dígale a su médico si toma vitaminas o hierbas
- ▶ Tome clases para el parto y el cuidado del bebé

Que no hacer cuando está embarazada

- ▶ No fume, beba alcohol ni consuma drogas
- ▶ No se meta en tinas con agua caliente ni se saque radiografías
- ▶ Manténgase alejada de las cajas para los gatos y de los lugares donde hacen sus necesidades

- ▶ Manténgase alejada de cosas como aerosoles insecticidas y limpiadores
- ▶ No tome bebidas altas en cafeína

Comer saludable

Coma de cuatro a seis comidas pequeñas en lugar de tres grandes. Trate de no comer demasiado. Beba por lo menos de seis a ocho vasos de agua, jugo o leche cada día.

Comidas que debe evitar cuando está embarazada

- ▶ Pescado crudo
- ▶ Huevos crudos o pocos cocidos
- ▶ Carnes que no estén suficientemente cocinadas
- ▶ Hierbas en forma de cápsulas o píldoras
- ▶ Quesos suaves y de estilo mexicano

Después que nazca el bebé

Usted y su bebé deben ver a un médico. Su bebé necesitará revisiones regulares en los meses y años por venir.

Un inicio saludable es uno de los mejores regalos que puede darle a su bebé.

